וגם זה... וגם זה... וגם זה... וגם זה... וגם זה... וגם זה... וגם זה... וגם זה...

שונות

ב־15 בנובמבר טסתי במטוס ארקיע מאילת לתל־אביב. מייד אחרי ההמראה נשמע קולו של קברניט המטוס שאמר: „בוקר טוב נוסעים נכבדים, חברת ארקיע שמחה לארח אתכם בטיסתה. אנחנו נטוס בגובה... נחלוף מעל ירושלים ונגיע לנמל־התעופה דב, אם ירצה השם, בשעה 11.45."

אני מאוד מקווה שהטייס הפגין חוש־הומור, והוא לא התכוון ברצינות שהפיקוד על מטוסי ארקיע עבר מהטייסים לריבונו של עולם, שעל כישוריו בטיסה אני לא בטוחה שאפשר לסמוך.

אבקש את תנובת חברת ארקיע על נושא זה, כדי שארע אם להמשיך לטוס איתם או לא. תודה.

■ ■ ■

ב־14 בנובמבר הופיעה הכותרת הזו בעמוד 2 של העיתון על המישמר:

חדשות

הרצוג עומד להטיל הבוקר

הכותרת ב„על המישמר" (14.11.88)
האם הנשיא כבר הטיל? מה הוא הטיל?

כבר שלושה ימים שאני עוקבת בררכיות אחרי העיתון, ועדיין לא מסרו לי על התפתחויות. האם הנשיא כבר הטיל, מה הוא הטיל, איזה סוג של ביצה יצאה לו, מי יאכל את החביתה וכו' וכו'.

אי־אפשר להשאיר את הקוראים במתח כזה. הרי לא בכל מדינה ולא בכל יום נשיא־מדינה מטיל.

■ ■ ■

בעלי, הקורא בזמן האחרון הרבה חומר כלכלי (הוא חתם על ירחון כלכלי אמריקאי, כי נתנו לו במתנה מחשב יפה), הסביר לי שכדי להבריא את המדינה צריך פשוט למכור אותה לגורם שלישי ובכך להכניס כסף לקופה הריקה.

האם יכול להיות שהוא צודק?

מתים להיות בריאים? יאללה לעבודה!

שמן־התיבול אפלין הוא הראשון מסוגו בעולם המסוגל לסייע בהפחתת כולסטרול ושומנים בדם ובהקטנת הסיכון למחלת־לב כליליות. מייצרים את השמן בצרפת, מייבאים אותו לישראל ומוכרים אותו בבתי־מרקחת, ובחנויות־טבע ב־17.50 שקלים לבקבוק.

אגב, רעיון האפלין בא למדענים מתוך מחקרים, שגילו שהאסקימוסים כמעט ולא חולים במחלות־לב. המשיכו לחקור והסתבר שאחת הסיבות היא חומצת שומן EPA הנמצאת בדגים שהאסקימוסים אוכלים. חיברו המדענים שניים ועוד שניים וייצרו את השומן החדש. אם לאסקימוסים זה עוזר, למה שלא יעזור גם לישראלים?

★ ★ ★

גם אצלנו המציאו משהו בריאותי חשוב, כמוסות בטה קרוטן הם המצאה של הפרופ' אברון ממכון וייצמן, והן אמורות לחזק את המערכות החיסוניות של הגוף, כדי שיצליחו להתמודד עם מחלות נגיפיות שונות. לקראת החורף, תקופה שבה המערכות החיסוניות נחלשות, ומאידך כמות החיידקים המתקיפים עולה, כדאי להוסיף לתזונה היומית בטה קרוטן. כך לפחות אומרים המומחים.

★ ★ ★

ויש גם משהו למי שממעיטים לאכול בשר וביצים. זאת היא הפולנית, שהיא תערובות של פולן (אבקת פרחים) ומזון מלכות ודבש דבורים. מחקרים שנעשו על־ידי רופאים מקשת רחבה של התמחויות, מצביעים על השפעתו החיובית של הפולן על חיזוק הגוף וחוסנו. הפולן אינו תרופה, אלא מזון טיבעי, ומלבד חיזוק הגוף אומרים שהוא עוזר במיקרי אנמיה (חוסר דם), חוסר־תיאבון ומצבי חולשה כללית. עוד גילו כי הפולן נתן תוצאות מרשימות בטיפול אצל חולי פרוסטטה. גם את הפולנית אפשר להשיג בבתי־מרקחת ובחנויות טבע.

★ ★ ★

וגם שמן דגים יש, אבל לא בטעם הנורא שהיה לנו בילדותנו, אלא בטעם מנטה ובטעם לימון מצופים בשוקולד. קוראים למוצר לב טוב, וזה נראה כמו סתם ממתק שוקולד שאוכלים לסיום ארוחה.

השוואה בין צריכת שומנים וצריכת דגים והשפעתה על התמותה
אסקימוסים כמעט ולא חולים במחלות לב

שמן הדגים נחשב למוריד רמת סיכון בפיתוח מחלות לב ודם, עקב השפעתו על הורדת רמת הכולסטרול והטריגליצרידים.

כל ממתק — שקל אחד. מומלץ על שניים ביום.

★ ★ ★

ואם אתם לא חולים בכלום ואין לכם צורך בתרופות, אבל אתם רואים שכולם בולעים משהו וגם אתם רוצים לבלוע — יש ויטמינים. החברה האנגלית SEVEN SEAS שלחה אלינו מישלוח גדול של ויטמינים ותוספות־מזון.

כל הוויטמינים בכמוסות מצופות ג'לטין, קלות לבליעה, אינן מכילות סוכר, עמילן וחומרי טעם או צבע מלאכותיים.

יש ויטמין E בתוספת סלניום. שניהם ביחד מחזקים את המערכות החיסוניות, בונים עצמות, עור וציפורניים.

רוצים לרזות? למה לא?

ארוחה דיאטתית מוכנה
135 שקלים לשבוע

רוצים לרזות? למה לא?

אגודת שומרי־משקל מאמצת לעצמה כל שנתיים תוכנית חדשה. הפעם הם טוענים שיש להם חידוש מהפכני: אפשרות בחירה בתפריט בעל ערכים קלוריים נמוכים יותר, במיסגרת הרשימות המגוונות של קבוצות־מזון חילופיות.

הם הוציאו לאור כמה חוברות — חוברת לכל שבוע. אפשר לשחק עם האפשרויות השונות ואפילו ליהנות מתהליך ההרזייה.

הפגישה הראשונה בשומרי־משקל, שמחירה תמיד גבוה משאר הפגישות, ניתנת בימים אלה בחינם. רוצו להירשם.

● ● ●

דיאט־קל היא חברה המספקת לבית הלקוח ארוחות דיאטתיות מבושלות, ארוזות ומוקפאות, לפי הזמנה טלפונית, בגוש־דן ובירושלים.

מיועד למי שמחליט לעשות דיאטה במשך חודש, אבל אין לו כוח לבשל ולא מוכן להסתפק באבקות מרזות או בכדורים סותמי־תיאבון.

טלפון אחד לדיאט־קל וכבר באותו יום מגיע שליח עמוס בקופסות לשבוע שלם: שבע ארוחות בוקר, שבע ארוחות צהריים, שבע ארוחות ערב וגם קצת חטיפי ביניים. מה שצריך להוסיף זה רק ירק חי ושתייה.

המחיר — 150 שקלים לשבוע. במילים אחרות, אם במישפחה אחת גם אבא דוב שמן וגם אמא דובה שמנה וגם הדובונת הקטנה שמנה וכולם צריכים דיאטה, הם ישלמו 1800 שקלים בחודש. רק שב־1800 שקלים בחודש אפשר לקנות מאכלים משגעים. אבל זה כבר דבר אחר לגמרי.

● ● ●

ועוד חברה מרמת השרון, המספקת ארוחות הביתה וגם פגישות עם מומחים בענייני דיאטה, היא דיאט־סטייל. תמורת 192 שקל לחודש אפשר להיפגש עם דיאטנית, פסיכולוגית, רופא. אלה קובעים את הדיאטה שלה זקוק כל אחד ותמורת 135 שקלים נוספים לשבוע מביאים הביתה את כל הכבודה.

שבע ארוחות בוקר, שבע ארוחות צהריים, שבע ארוחות ערב וקצת פינוקים ביניהן.

לא צריך לטרוח ולקנות אוכל בשוק, לא צריך לבשל. כל מה שצריך זה לרזות ולהמשיך ללכת לפגישות.

● ● ●

טוב, כמעט גמרנו. בריאות יש? יש! דיאטה עשינו? עשינו! כל מה שצריך עוד זה קצת התעמלות לאימוץ השרירים ולחיטוב הגוף, וגם זה יש.

הפעם מכון שמוצא חן אפילו בעיני. אפרופוזיה רשת מכונים ארצית לחיטוב הגוף ולהקטנת היקפים.

השיטה של אפרופוזיה היא שיטה שפותחה למען נכי־המילחמה בארצות־הברית, שלא הצליחו לעשות התעמלות בעצמם, אבל צריך היה להפעיל את שרירייהם. השיטה מבוססת על הפעלת הגוף בעזרת מיטות־כושר. יש כמה מיטות שונות, כל אחת מהן מפעילה שרירים אחרים, והבן־אדם שוכב ולא מתאמץ בכלל.

מיטת בטן ומותניים, מיטת רגליים, מיטת מתיחה, מיטה להמרצת מחזור הדם, מיטת כפיפות ומיטה להורדת שומן במותניים.

ניסיתי את כולן. לא יודעת אם קיבלתי גוף חטוב, אבל לא התאמצתי ואפילו נהניתי.

יש שמן נר הלילה המכיל זרפן, המספק לגוף חומצה המסייעת במילחמה נגד זיהומים. טוב גם להורדת לחץ דם, וסדירות המחזור אצל נשים.

ועוד ועוד ויטמינים, כמו לציטין, שום, נבט חיטה, מזון מלכות ופרופוליס. הכל בבתי־המרקחת וברשת הסופרפארם.

★ ★ ★

ועל בריחת סידן מן העצמות שמעתם כבר? יש דבר כזה והוא אפילו מאוד מודרני. הבעיה עם המחלה היא גילוייה המוקדם. הפרופ' ארלשטיין ממכון וייצמן מספר כי שיטות איבחון המחלה עד היום בלתי־מדוייקות ושיעור הדיוק היה בין 4%־30%.

במכון עצמון לאיבחון מחלות נמצאת עכשיו המכונה היחידה בארץ לאיבחון מדוייק של בריחת סידן. הבדיקה נמשכת שלוש־חמש דקות, אין בה סיכון, כך אומרים המומחים, ושיעור הדיוק בתוצאות מגיע ל־99.5%.

בדיקת סידן ממוחשבת
אין סיכונים בבדיקה

מכון עצמון — טלפון: 03־210996, ואני בכל זאת הייתי שואלת את הרופא שלי אם ללכת.